

Ребенок в детском саду не ест – что делать?

Памятка для родителей

«Ребенок ничего не ест» — это одна из самых частых жалоб, которые предъявляет воспитатель детского сада растерянным родителям, особенно в период адаптации малыша к яслям. Почему кроха «объявляет голодовку» и как этого избежать?

Почему ребенок отказывается в саду от еды

Дети, которым подошла очередь идти в детский сад, отличаются друг от друга не только по возрасту, но и по темпераменту, уровню психического и речевого развития, степени освоения и пользования навыками самообслуживания. Немаловажное значение имеют и особенности воспитания в семье. Поэтому педагоги-психологи выделяют несколько групп причин, объясняющих, почему ребенок плохо ест:

1. Физиологическая (то есть не выходящая за границы нормы) адаптация малыша к детскому саду.
2. Ошибки взрослых: родителей и воспитателей.
3. Тяжелая (патологическая) адаптация ребенка.

Как правило, в каждом дошкольном учреждении существует выработанная и годами поддерживаемая схема постепенного увеличения времени пребывания ребенка в группе. Начиная с нескольких часов, в течение 3-10 дней основная масса детей уже остается в саду на весь день. Нам, взрослым, кажется, что это достаточный период для адаптации. Но, вопреки ожиданиям, многие родители вынуждены решать внезапно возникшие проблемы, связанные с нарушением поведения своего чада. Это и беспричинные (на наш взгляд) капризы и истерики, и ночные пробуждения с безутешным плачем, и будто ниоткуда возникающие простуды. А тут еще воспитатель, провожая карапуза в раздевалку, с тяжким вздохом говорит: «Ребенок перестал совсем есть». И мы растерянно смотрим на свое дитя, не зная, что предпринять. Попробуем вместе найти ответ.

Взглянем на детский сад глазами своего малыша

Дети, которые начинают посещать детский сад, еще не умеют формулировать свои мысли, а тем более ощущения. Но попробуем поставить себя на их место и представить, что они могут думать. *А вариантов может быть много.*

Выбирайте:

1. Я пришел только поиграть!

Первые дни малыши приходят в садик после того, как мама дома накормит их завтраком. Пробыв пару часов в помещении или на площадке, они уходят домой обедать. Многие матери, желая помочь своему стеснительному чаду получше адаптироваться среди шумной ватаги ребятишек, затягивают этот период на несколько недель. А в итоге у него закрепляется представление, что детский сад – это место, где можно весело поиграть. Что же тогда мы удивляемся, когда он сопротивляется предложению покушать и даже не подходит к обеденному столу?

2. Меня только что разбудили. Я хочу спать, а не есть.

Комментарии излишни, не правда ли? А всего лишь и надо – еще до начала посещения детского сада построить и придерживаться такого режима дня, при котором ребенок просыпался бы сам к тому времени, когда пора вставать.

3. Зачем мне ваша каша? Меня мама дома накормила любимыми макаронами с сосиской. И в кармашек положила пару конфет.

Маме так хочется, чтобы ненаглядное чадо не погибло от голода в ожидании завтрака в саду. А в результате, перекусив рано утром или «заморив червячка» сладеньким, он рискует слушать требовательное урчание в желудке до самого обеда.

4. Как много разных игрушек! Если отвлекусь на еду – не успею со всеми поиграть.

Как правило, это мысли малыша, который ходит в садик только несколько дней. Все так ново и интересно, что отвлекаться на набившую оскомину процедуру принятия пищи просто некогда.

5. Пока кушать не хочется. Может быть, через семь минут... А потом еще через двадцать две...

Это говорит вредная привычка перекусывать. Дома ведь мама не оставит голодным, если отказаться пообедать. Пряник, чашка молока, банан (нужное подчеркнуть и добавить) найдутся всегда и по первому требованию. Зачем же наедаться за один обед?!

6. Как же я устал...

Чем младше ребенок, тем больше он устает от посещения детского сада, пока не привыкнет к новой обстановке. При этом то, что холерику приходится себя сдерживать (с тетей-воспитательницей не пошалишь так, как дома), напрягает его так же сильно, как флегматика – необходимость себя подгонять, чтобы успевать за остальными детьми. За несколько часов совершенно обессиленный малыш может только тихо сидеть на стульчике, плакать или громко рыдать, вспоминая маму, а то и заснуть прямо над тарелкой супа с ложкой в руке. Особенно тяжело приходится детям, которые легли накануне поздно спать, а утром были вырваны из объятий теплой постельки еще не проснувшимися.

7. Мама ушла?! Насовсем!!!

Даже если мама бесконечно повторяет, что она сейчас вернется, ребенок расстается с ней НАВСЕГДА. Это особенность детской психики ясельного возраста. От переживаемого горя аппетит пропадает! Требуется время, прежде чем малыш привыкнет к ежедневным уходам родителей и перестанет переживать ужас потери. И здесь все зависит от его способности понимать речь и объяснения, от доверчивости и общительности. Психологи рекомендуют начинать заранее приучать ребенка не бояться ухода мамы или папы, оставаясь ненадолго одному в гостях у родственников или знакомых.

8. Я слушаю только маму, а чужие тети пусть не пристают!

Крохе необходимо объяснить, что воспитательница – это не тетя с улицы, ей надо доверять и обязательно слушаться. Если не удастся уговорить, ему придется дойти до этого самому, подсматривая за другими детьми. А пока это не произойдет, уговорить его безропотно сесть за стол и покушать будет трудно.

9. Какая злая тетя, заставляющая меня кушать. Прямо тошнит от страха.

В период адаптации обиды родителей на воспитателей, «оставляющих детей голодными», безосновательны. Пусть ребенок и не доел, но зато его не вырвало. Поверьте, через несколько дней ребенок будет есть охотнее, а с привычной рвотой справиться бывает очень трудно.

10. Сейчас откажусь кушать – тетя позвонит маме, и она заберет меня домой.

Подобные ситуации встречаются достаточно часто. Казалось бы, маме, еще не вышедшей на работу из декретного отпуска, не трудно забрать малыша домой в обед. Но к хорошему дети так быстро привыкают...

11. Кушать нельзя – мамина вкуснятина не влезет.

Какое первое желание приходит вам на ум, когда воспитатель жалуется на плохой аппетит ребенка? Правильно: бежать домой и кормить в один присест за весь прошедший день. И обязательно теми блюдами, которые малыш любит больше всего. Ему ведь так много надо съесть! А что случается дальше – смотри выше фразу с многоточием.

Интересно, сможете ли вместо этого прогуляться не менее часа по улице, не дав своему чаду даже чупа-чупс? А на его просьбу покушать эмоционально удивиться: «Как, ты не ел в саду такую вкусную запеканку с киселем? Ай-яй-яй! Смотри, завтра сразу после сада запланирован поход в парк – хорошо поешь, если хочешь покататься на машинке».

12. Я дома сижу за большим столом в высоком стульчике один!

Вам же тоже плохо спится у родственников на их кровати.

13. Это не моя любимая тарелка!

Да, но ребенок привыкнет быстро.

14. Не хочу пить из чашки — где мой поильник?! (еще хуже – бутылочка)

Вы намного облегчите не только ребенку, но и себе, период адаптации к саду, если вовремя смените соску на чашку и научите его пользоваться «взрослой» посудой.

15. Интересно, а что там ест сосед справа? И что в кармашке у девочки слева?

Любопытство – прекрасное качество детей, способствующее их гармоничному психическому развитию, но очень мешающее спокойно и аккуратно принимать пищу. Подождем, когда подрастут, а слишком шустрых «приструнит» воспитательница.

16. А что: меня никто не покормит?

Думаете, только взрослые любят лениться? Даже если малыш умеет пользоваться ложкой лучше, чем его родители, он все равно должен проверить: а вдруг, если он откажется есть, воспитательница покормит его сама? Мама же дома так делает?

17. Без «Спокойной ночи, малыши» или «Ментов» есть не буду! Нет телевизора? – расскажите сказку.

Даже в садике мудрые воспитатели какое-то время вводят в процесс приема пищи игровые элементы. Понаблюдайте, как они приговаривают: «ложку за маму», или «посмотрим, кто сегодня самый первый съест суп», или «цветочки польёт тот, у кого будет чистая чашка». Но во всем нужна мера. А одновременный просмотр телевизора вместе с приемом пищи ухудшает ее пережевывание, что повышает вероятность несварения желудка.

18. ЭТО в тарелке совсем не похоже на мамину еду!

Малыш прав! В домашнем меню должны присутствовать блюда, которые он будет регулярно кушать в саду. Причем по вкусу они тоже должны совпадать. Не поленитесь, сходите и изучите технологию их приготовления. Поверьте – именно эта еда, а не колбаса с жареной картошкой, поддерживает и укрепляет здоровье детей.

19. Мало соли! Несладко! Гадкая морковка! Запеканка? Лук?! – НИКОГДА!

Как бы обидно это ни звучало, но причина излишней переборчивости в пище в подавляющем большинстве случаев кроется в недостатках воспитания. Наверняка ребенок, сидя за столом, регулярно слышит от домочадцев «не люблю», «не готовь», «специй побольше», «кетчупа хочу», «зелень – это для козликов», «пенка на молоке – фуу» (список можете дополнить сами). Особенно сложно объяснить маме, что даже если она не любит молоко, она ОБЯЗАНА

давать его своему дитяти, потому что только так он сможет вырасти здоровым. И делать это не скривившись от отвращения, а со счастливой улыбкой на лице и с похвалами в адрес этого самого молока. У вас получится – ведь любящие родители готовы на все, даже отдать свою почку. А тут всего лишь улыбнуться (искренне!) молоку...

20. Как мама классно отчитывает тетю заведующую: повара готовить не умеют, любимую колбасу и газировку не дают, воспитательница покормить меня ложкой ленится.

Значит, я прав, что отказываюсь от их салатов, суфле и пудингов. А дома она еще и папе все расскажет. Уж он им покажет!

Дети в поведении и отношении к другим людям копируют своих родителей. И у них всегда «ушки на макушке». Нельзя в их присутствии конфликтовать с работниками сада или обсуждать их с другими! При выяснении отношений ребенок присутствовать не должен. Как он сможет доверять тете, о которой мама отзывается так плохо? Почему он должен с радостью идти к ней играть? А вдруг это еще и обидит маму?

Хотите помочь своему малышу? В его присутствии детский сад надо только хвалить с тем же выражением лица, которое припасено для молока. А все недовольство высказывать на родительском собрании.

Ну что? Нашли среди двадцати пунктов мысли своего ребенка? Поздравляю: вы замечательные родители! Вам очень хочется, чтобы солнышко росло здоровым и счастливым. Найдя, в чем вы искренне ошибались, вы сможете без труда исправить положение. Если адаптация к саду будет протекать тяжело, вы мудро сможете с благодарностью принять помощь методиста и психолога детского сада. Все будет хорошо!